

Podstawowe Przekonania

Każdy z nas patrzy na świat inaczej. Dwie osoby może spotkać ta sama rzecz, lecz mogą one mieć zupełnie różne jej interpretacje. **Podstawowe przekonania** to głęboko zakorzenione w nas twierdzenia które wpływają na to, jak interpretujemy nasze doświadczenia.

Podstawowe przekonania są trochę jak okulary. Każdy z nas ma inne szkła, przez co postrzega rzeczy w inny sposób.



Wiele ludzi utrzymuje negatywne podstawowe przekonania, które powodują przykre konsekwencje. Aby zacząć zmieniać swoje negatywne podstawowe przekonania, musisz najpierw je poznać. Oto kilka najczęstszych przykładów:

| | | |
|--------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------|
| Nie da się mnie kochać | Jestem głupi / głupia | Jestem nudny / nudna |
| Nie jestem wystarczająco dobry/dobra | Jestem brzydki / brzydka | Jestem bezwartościowy / bezwartościowa |
| Jestem złą osobą | Jestem nienormalny / nienormalna | Nie zasługuję na dobre rzeczy w życiu |

Jak brzmi jedno z twoich negatywnych podstawowych przekonań?

List three pieces of evidence contrary to your negative core belief.

1. _____
2. _____
3. _____